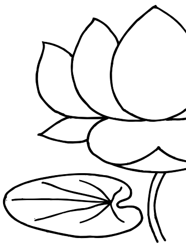
శుక్ల యజుర్వేదాంతర్గత

18 హంసోపనిషత్

శ్లోక తాత్పర్య పుష్పమ్



శ్లో॥ హంసాఖ్య ఉపనిషత్ ప్రోక్త నాదా విః యత్ర విశ్రమేత్,
తత్ ఆధారమ్ నిరాధారమ్ బ్రహ్మమాత్రమ్ అహమ్ మహః॥

హంసోపనిషత్ వివరించు - 'హంసోऽహంస' నాదము ఎక్కడ లయించినదగుచున్నదో, అట్టి సర్వమునకు ఆధారమై, తాను మాత్రం నిరాధారము అయినట్టి బ్రహ్మమే నేనే! "ఆ మహత్తరమగు బ్రహ్మము యొక్క వర్ణనము నా గురించే!" అని ఉపనిషత్ సూత్రీకరించుచున్నది!

1. గౌతమ ఉవాచ
(హే సనత్ కుమార గురూ!)
భగవన్! సర్వధర్మజ్ఞ।
సర్వశాస్త్ర విశారద।
బ్రహ్మవిద్యా ప్రబోధో హి,
కేన ఉపాయేన జాయతే॥

గౌతమ మునీంద్రులు :

హే భగవన్! సనత్కుమార శ్రీగురుభ్యోనమః! సర్వ ధర్మములు ఎరిగి ఉన్నట్టి మహాత్మా! ఆత్మ-జీవుడు-ఈశ్వరుడు-దేహము-మనోబుద్ధి చిత్త అహంకారాలు ... వాటివాటి ధర్మముల గురించిన తత్త్వజ్ఞులుగా లోక ప్రసిద్ధులగు మహనీయా!

సర్వ శాస్త్రముల ఉద్దేశ్యము, సారవిశేషము ఎరిగినట్టి సర్వశాస్త్ర విశారదా!

మాకు బ్రహ్మవిద్య యొక్క ప్రబోధము ఎట్లా సులభముగా లభిస్తుందో...., దయచేసి బోధించవలసినదిగా ప్రార్థిస్తున్నాను.

---

2. సనత్కుమార ఉవాచ
విచార్య సర్వ ధర్మేషు మతమ్
జ్ఞాత్వా, పినాకినః,
పార్వత్యా కథితమ్ తత్త్వమ్
శృణు, గౌతమ!
తత్ మమ।

శ్రీ సనత్కుమారుడు :
నాయనా! గౌతమా! నీవు అడిగినట్లే, ఒకసారి జగన్మాతయగు పార్వతీదేవి భగవానుడగు పినాకినిని (పరమశివుని) ప్రశ్నించటం జరిగింది. శివభగవానుడు ఆ ప్రశ్నకు ఇచ్చిన సమాధానము-ఒకానొక సందర్భములో అమ్మవారు వాత్సల్య హృదయులై నాకు బోధించటం జరిగింది. లోకకళ్యాణ మూర్తియగు శివ భగవానుడు చెప్పిన విశేషాలే బ్రహ్మమును అధ్యయనము చేయు విద్యార్థులమై మనము ఇప్పుడు చెప్పుకుందాం.

---

3. అనాఖ్యేయమ్ ఇదమ్ గుహ్యమ్
యోగినామ్ కోశ సన్నిభమ్,
హంసస్యా ఆకృతి విస్తారమ్।
భుక్తి-ముక్తి ఫలప్రదమ్॥

జగన్మాత - పార్వతి :

హే పరమేశ్వరా! మీరు అనేక ధర్మ విశేషాలను విశ్లేషించారు. మనం విచారణ చేశాం. ఇప్పుడు ఆత్మరూపమగు 'హంస' ధర్మముగా ఏది చెప్పబడుచున్నదో అది వివరించ ప్రార్థన.

పరమశివుడు :

ఓ ఆదిశక్తి స్వరూపిణీ! జగన్మాతా! పార్వతీ! అవును! ఇప్పటిదాకా అనేక ధర్మ ములను, ధర్మసూక్ష్మములను అఖ్యాన (కథా-చారిత్రక) విధానంగా చెప్పుకున్నాం. నీవిప్పుడు అడుగుచున్న **'హంస-పరమహంస'** ధర్మము - కథలాగా, చరిత్రలాగా చెప్పుకో గలిగేది కాదు. అనాఖ్యేయం! పరమ రహస్యమైనది కూడా! యోగపుంగవులకు ధనాగారము వంటిది. (రాజులు ధనాగారం రహస్యంగా కలిగి ఉంటారు కదా!). అద్దాని ఫలమో - అపరిమితమైనది. భుక్తి-ముక్తి ప్రదము కూడా! ఇహ-పర శుభ ప్రదాత!

---

4. అథ హంస పరమహంస
నిర్ణయమ్ వ్యాఖ్యాస్యామో।
బ్రహ్మచారిణే, శాన్తాయ, దాన్తాయ గురుభక్తాయ
"హంసఽ హంస" (హంసోఽహమ్ స)
ఇతి సదా ధ్యాయన్॥

ఇప్పుడు హంస!హంసో!సోఽహమ్!సోఽహమ్ పరమ్! పరమ హంసోఽహమ్! - అనాఖ్యాతమైనట్టి తత్త్వమును... వ్యాఖ్యానించుకుందాం. శ్రద్ధగా వినండి.

ముందుగా బ్రహ్మమును గురించి తెలుసుకొనే నేపథ్యములో **"నేను బ్రహ్మమునందే చరిస్తున్నాను"** ... అను భావనను ఆశ్రయిస్తూ, బ్రహ్మచారిత్వమును ప్రవృద్ధపరచుకుంటూ ఉండాలి.

అందుకు మార్గంగా ఇంద్రియములను క్రమంగా విషయములనుండి విరమింప జేస్తూ..., భగవత్ ఉపాసనయందు (భక్తి-ధ్యానము-యోగసాధనము పూజ-యజ్ఞ-యాగము ఇత్యాదులందు) నియమిస్తూ రావాలి.

అందుకుగాను బ్రహ్మజ్ఞుడు - తత్త్వజ్ఞుడు - అనుభవజ్ఞుడు అగు గురువును - ఉపాసిస్తూ - గురుభక్తి - దైవభక్తి సంవృద్ధి పరచుకోవాలి!

ఇకప్పుడు - **తత్ త్వమ్ - తత్ విశ్వమ్ (నీవుగా కనిపించేది పరమాత్మయే! విశ్వముగా కనిపించేది పరమాత్మయే!)** నేను-నాది అంతా పరమాత్మయే!

"హం సోఽహమ్ స"
- 'నేను' గా ఉన్నది ఆయనయే!
- నాది అంతా ఆయనదే!
- ఆయనే నేను! నేనే ఆయన!

- ఈ జగత్తుగా - నీవుగా కనిపిస్తున్నదంతా నేనే! నేనుగా కనిపిస్తున్నది నీవే ... అనే అర్థమును, పరమార్థమును ధ్యానించటం ప్రారంభించాలి. అనుక్షణికంగా అట్టి ధ్యాస కలిగి ఉండటమే 'ధ్యానము'.

---

5. సర్వేషు దేహేషు
వ్యాప్య వర్తతే,
యథా హి అగ్నిః కాష్ఠేషు,
తిలేషు తైలమివ
తమ్ విదిత్వా
న మృత్యుమ్ ఏతి।

"సదాసోఽహమ్" - "హంసోఽహమ్"

మంత్రమును ధ్యానించటము భావనా సంబంధమైనది.
(శబ్దము నుండి → అర్థమునకు → భావనకు)

అదియే **(సో) నేను (అహమ్)** అను మంత్రము (మననాత్ త్రాయతే) మనన రూపము గురించి చెప్పుచున్నాను.

సః - **ఆ పరమాత్మ ఎవ్వరు - అని ధ్యానించాలి?**
- ఈ విశ్వములోని సర్వ దేహములలో వ్యాపించి ఉన్నవారు!
- సర్వ దేహములుగా - 'దేహి'లుగా వర్తించుచున్నట్టి వారు!
- విశ్వ దేహులుగా ఉన్నట్టి వారు!

బాహ్యానికి దేహాలు కనిపిస్తున్నాయి. కానీ, అంతర్గతుడై పరమాత్మ (సః) ఈ సర్వ దేహములలో ప్రదర్శనమగుచున్నారు.

దృష్టాంతానికి :

→ కట్టెలు జడంగా కనిపిస్తాయి గాని అగ్ని అంతర్గతమై ఉన్నట్లుగా కళ్ళకు కనిపిస్తోందా? లేదు. కానీ ఆ కట్టెలను ఒరిపిడి చేసినప్పుడో?

కట్టెలలోని అగ్ని బహిర్గతమౌతుంది. అట్లా పరమాత్మ సర్వ దేహాలలో దాగి ఉన్నారు.

→ నువ్వు గింజలను చూస్తే నూనె కనిపిస్తుందా? లేదు. కాని నూనె కావాలనుకొన్న వాడికి నువ్వులను ఇస్తే, "నాకు నూనె లభించినట్లే!"... అని భావిస్తాడు. ఎందుకు? నువ్వులను గానుగలో నూరితే నూనె లభిస్తుంది కాబట్టి! ఆ రీతిగా హంసోపాసకుడు సర్వ సహజీవులలోను సారవస్తువు అగు ఆత్మనే దర్శిస్తాడు. అట్టి ఆత్మను తెలుసుకున్నవాడు 'మృత్యువు'ను అధిగమిస్తున్నాడు.

---

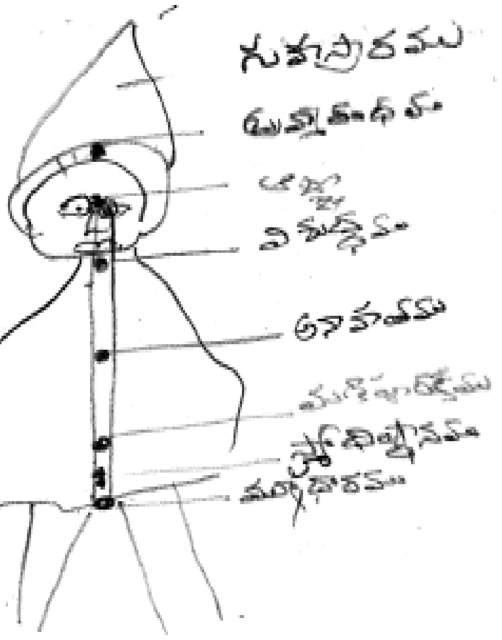
6. గుదమ్ అవష్టభ్యా ఆధారాత్
వాయుమ్ ఉత్థాప్య,
స్వాధిష్ఠానమ్ త్రిః ప్రదక్షిణీ కృత్య,
మణిపూరకమ్ గత్వా,
అనాహతమ్ అతిక్రమ్య,
విశుద్ధే ప్రాణాత్ నిరుధ్యా,
ఆజ్ఞామ్ అనుయాయన్,
బ్రహ్మరన్ధ్రమ్ ధ్యాయన్,
"త్రిమాత్రోఽహమ్"
ఇత్యేవమ్ సర్వదా ధ్యాయన్।
పశ్యతి – న – ఆకారశ్చ (అనాకారశ్చ) జపతి।
(శిశ్నా–ఉభే పార్శ్వే భవతః।)

7. ఏషో అసౌ పరమహంసో
భానుకోటి ప్రతీకాశో
యేన ఇదమ్ సర్వమ్ వ్యాప్తమ్॥

ఓ పార్వతీ దేవీ! **"నాలోని - 'నేను'గా ఉన్నది పరమాత్మయే! అందరిలో 'నేను' ఆ పరమాత్మకు చెందినదే!"**... అనే హంసోఽహమ్ మననమునకై యోగశాస్త్రము ఈ భౌతిక దేహమును యోగోపకరణంగా ఉపయోగించటం నేర్పుతోంది.

హంస-సోఽహమ్ అని ధ్యానిస్తున్నప్పుడు

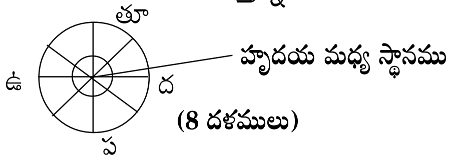
- ఎడమ కాలి మడమతో పార్థివరూపమగు మూలాధార స్థానమైనట్టి గుదమును మూసి ఉంచి.... (లేదా) సంకల్పముతో మూలాధార స్థానమగు గుదమును బిగించి...,
- గాలిని, నెమ్మది-నెమ్మదిగా ఊర్ధ్వంగా పీల్చి, దేహమును గాలితో నింపి, 'కుంభకము' చేస్తూ....,
- మూలాధారమునుండి వాయువును పైకి నెమ్మది నెమ్మదిగా బుద్ధిబలంతో (ధ్యాసతో) కదల్చుచూ...,
- ప్రాణ-అపాన మేళనముతో, **మూలాధార త్రికోణములో ఊర్ధ్వ బిందు** స్థానములో అగ్నిని భావన చేస్తూ...
- ఆ ఉష్ణభావనతో మత్తుగా ఉండే కుండలినీ శక్తిని మేల్కొలిపి, సుషుమ్నానాడి మార్గమును ఉత్తేజితం చేస్తూ....,
- విరాట్ రూపుడగు పరమాత్మను ధ్యానిస్తూ...,
- ప్లీహ-అగ్ని స్థానమగు బొడ్డుకు (1 1/2 బెత్తల) క్రింద స్థానంలోగల **స్వాధిష్ఠానమునకు ప్రయాణించి** - స్వాధిష్ఠానచక్రమునకు మూడు ప్రదక్షిణములు చేసి....,
- ఆ తరువాత నాభిస్థానములో ఉన్న జలధాతువును నియమించు కేంద్ర స్థానమయినట్టి **మణిపూరక చక్రమునకు** ఇచ్ఛాశక్తితో ప్రాణ-అపానాగ్నిని నడిపించి,
- ఇక అటు తరువాత వాయు స్థానచలన కేంద్రము - హృదయకేంద్రము అగు **అనాహత చక్రమును** ఇచ్ఛాశక్తితో చేర్చి, క్రమంగా అతిక్రమించి, అచ్చట నుండి **కంఠస్థానము-ఆకాశ తత్త్వరూపము అగు విశుద్ధ చక్రమును** చేరి..., అక్కడ ప్రాణాపానములను నిరోధించి....,
- ఆచోటినుంచి భ్రూమధ్య కేంద్రము, ద్రష్ట-దర్శన-దృశ్యముల లయస్థానము అగు **ఆజ్ఞాచక్రము** అధిరోహించి, అనుసరించి
- ఆ స్థానములో యోగి **"సహస్రార ప్రారంభ స్థానము అగు బ్రహ్మరంధ్రము"**ను ధ్యానము చేయుచున్నాడు.



(ఇదంతా బుద్ధి-ఇచ్ఛల ప్రయాణ-సాధన సన్నివేశముగా గ్రహించబడును గాక! గమనించబడుగాక!)

బ్రహ్మరంధ్రోపాసనచే-**జాగ్రత్-స్వప్న-సుషుప్తులకు ఆధారుడను- కల్పించుకొనువాడు అగు తురీయుడను నేను ... అని సాకారతుర్యుడు ఇక నిరాకార తుర్యక్ తుర్యుడుగా** అగుచున్నాడు. 'శిశ్నము' యొక్క ఉభయ పార్శ్వము తానే అయి ప్రకాశిస్తున్నాడు. అట్టి తుర్యక్-తుర్యుడే పరమహంస! ఆతడు కోటి సూర్య ప్రకాశమానమగు ఆత్మ స్వరూపుడై విరాజిల్లుచున్నాడు! తానే సర్వమునందు-సర్వముగా విస్తరించి ఉండి, తానే సర్వము అయినవాడై ఆనందిస్తున్నాడు! కుండలినీ తానే! సహస్రార స్థానము తానే! సుషుమ్ననాడి కూడా తానే!

ఆ పరమాత్మ హృదయ పద్మదళములోని వాసియై ప్రకాశిస్తూ బ్రహ్మాండ కల్పనలుచేయుచూ వినోదిస్తున్నాడు. మరోవైపు జీవాత్మయై హృదయపద్మము యొక్క '8' పుష్పదళములలో సంచారాలు చేస్తున్నాడు.



8. తస్యా అష్టధా వృత్తిః భవతి।

పూర్వ (తూర్పు) దళే పుణ్యే మతిః।

ఆగ్నేయే నిద్రా-ఆలస్యాదయో భవన్తి।

యామ్యే (దక్షిణదళే) క్రౌర్యే మతిః।

నైరృతే పాపే మనీషా।

వారుణ్యామ్ (పడమర) క్రీడా।

వాయవ్యామ్ గమన-ఆదౌ బుద్ధిః।

సౌమ్యే (ఉత్తరమున) రతిప్రీతిః।

ఈశాన్యే ద్రవ్యా దానమ్।

మధ్యే వైరాగ్యమ్।

కేసరే జాగ్రత్ అవస్థా।

కర్ణికాయామ్ స్వప్నో।

లింగే సుషుప్తిః।

పద్మత్యాగే తురీయమ్।

యదా హంసో నాదే

విలీనో భవతి,

తత్ తురీయాతీతమ్ భవతి॥

తూర్పువైపు దళమును అధిష్ఠించినప్పుడు : పుణ్యకార్యములందు ఆసక్తి కలిగి ఉంటున్నాడు.

ఆగ్నేయ దళము అధిష్ఠించినప్పుడు : (తమోగుణ సంబంధమైన) నిద్ర-ఆలస్యము మొదలైనవి కలుగుచున్నాయి.

దక్షిణ దళము అధిష్ఠించినప్పుడు : (రజోగుణ సంబంధమైన) బుద్ధి క్రూరంగా ఉంటోంది.

నైరృతి దళము అధిష్ఠించినప్పుడు : పాపబుద్ధి కలుగుతోంది.

పడమటి దళము అధిష్ఠించినప్పుడు : క్రీడలందు - ఆట - పాటలందు ప్రీతి కలుగుతోంది.

వాయువ్య దళము అధిష్ఠించినప్పుడు : నడవటం - తిరగడం -దూర ప్రయాణాలు... ఇవి ప్రీతి అగుచున్నాయి.

ఉత్తర దిక్కుగల దళము అధిష్ఠించినప్పుడు : అజ్ఞానులకు కామరతియందు, సుజ్ఞానులకు ఆత్మరతియందు ఇష్టము కలుగుతోంది.

ఈశాన్యదిక్ దళము అధిష్ఠించినప్పుడు : ద్రవ్యము - ఆదానము (ఇవ్వడం - స్వీకరించటంలో) ప్రీతి!

మధ్య భాగం అధిష్ఠించినప్పుడు : వైరాగ్య భావాలు కలుగుచున్నాయి.

కేసరములందు (రేఖలందు) అధిష్ఠించినప్పుడు : జాగ్రత్ అధికంగా ఉంటుంది.

తొడిమల స్థానం పొందుతున్నప్పుడు : స్వప్నము

పద్మము యొక్క మూలభాగం అధిష్ఠిస్తుంటే : గాఢనిద్రా పరవశం

హృదయ పద్మమును దాటి అధిష్ఠించినప్పుడు : తురీయత్వం, కేవలసాక్షిత్వం, నిర్గుణత్వం, హంసో-సోऽహమ్ ... అను పరమాత్మయందు అధిష్ఠతుడగుచున్నాడు. **'తురీయాతీతుడు'** అగుచున్నాడు.

ఈ జీవాత్మ ఈవిధంగా అష్ట దళమును, హృదయపద్మ మధ్య ప్రదేశమును దాటిపోయి తురీయాతీతుడై, ఆత్మకు అభిన్నుడై, కైవల్యపదమును అందుకొనుచు, **'పరమహంస'** అగుచున్నాడు.

9. అథో నాద 'ఆధారాత్' "బ్రహ్మరంధ్ర" పర్యంతమ్ శుద్ధస్ఫటిక సంజ్ఞాశమ్। స వై "బ్రహ్మ", "పరమాత్మ" ఇతి ఉచ్యతే॥	అట్టి యోగ సాధన పరిపక్వమగుచు, **"తురీయ తురీయుడు", "పరమహంస"** అగుచుండగా..., హృదయ ఆధార (Central) (పుష్ప) స్థానము నుండి - సహస్రార స్థానములో గల బ్రహ్మరంధ్రము వరకు - "శుద్ధ స్ఫటికము" వలె శుద్ధము - శుభ్రము- తెల్లటి కాంతి పుంజములు వెదజల్లు నిర్మల (Transparent) అద్దము వలె కుండలినీశక్తి అనుభవము అగుచున్నది. అట్టి స్వరూపముచే (పరమహంస) "బ్రహ్మము-పరమాత్మయే వారు" అని చెప్పబడుచున్నారు.
10. అథ హంస ఋషిః। "అవ్యక్త గాయత్రీ" ఛన్దః। 'పరమ హంసో' దేవతా। 'హం' బీజమ్! 'సం' శక్తిః। 'సోఽహమ్' కీలకమ్।	"నేను-నీవు-ఈ జగత్తు అంతా బ్రహ్మమే" ... అను భావన-బుద్ధి కలిగి ఉండటమే "అజపా గాయత్రి". అట్టి అజపా గాయత్రికి..., హంస (పరమాత్మ) = ఋషి; అవ్యక్త గాయత్రి = మనస్సుతో సర్వపూర్ణుడు అగు సవితృ భగవానుని (సత్ + విత్) భావనచేస్తూ బుద్ధితో ఆస్వాదించటము. → **చందస్సు**; పరమహంస అహమ్ స పరమో - స పరమోఽహమ్ → **దేవత**; హమ్ (నేను) → **బీజమ్**; సం (ఉనికి) → **శక్తిః**; సోఽహమ్ (ఉనికి) → **కీలకము**;
11. షట్ (6) సంఖ్యా, అహో రాత్రయోః ఏకవింశతి సహస్రాణి – షట్ శతాని (21600) అధికాని భవంతి। సూర్యాయ, సోమాయ నిరంజనాయ నిరాభాసాయాఽతను సూక్ష్మమ్ ప్రచోదయాత్॥	షట్ సంఖ్యామ్ - షట్ (6) ఆధార దేవతలు → **ఆధార దేవతలు : (గణేశ-బ్రహ్మ-విష్ణు-రుద్ర-త్రిపురేశ్వరీ-సదాశివులు. వీరు (6) జపకర్తలు).** రాత్రి-పగలు కలిపి → **21,600 - శ్వాసలు. శ్వాసయే జపము.** అజపా మంత్ర జపాన్ని '4' భాగములుగా విభజించి...., - మొదటి భాగము **సూర్యునికి,** - రెండవ భాగము **సోమునికి** (చంద్రునికి) - మూడవ భాగము **నిరంజనుడగు సర్వేశ్వరునికి,** - నాలుగవ భాగము సూక్ష్మ స్వరూపుడు అగు **నిరాభాసునికి** సమర్పించాలి. **"మీరు యీ యోగోపాసనను స్వీకరించి మా బుద్ధిని ప్రేరేపించండి!"** అని భావ-అభ్యర్థనలను సమర్పించాలి!
12. అగ్ని షోమాభ్యామ్ వౌషట్ హృదయ–అంగన్యాస – కరన్యాసౌ భవతః॥	**హృదయాంగన్యాసములు :** హం సామ్ హృదయాయనమః। హం సీమ్ శిరసే స్వాహా। హం సూమ్ శిఖాయై వషట్ హం సైమ్ కవచాయ హుమ్ అగ్ని సోమాభ్యాం-నేత్రత్రయాయవౌషట్ అని చెప్పాలి.
13. ఏవమ్ కృత్వా హృదయే 'హంసమ్' ఆత్మానమ్ ధ్యాయేత్॥	ఈవిధంగా అంగన్యాసము-కరన్యాసము (సోహమ్ మంత్రజపానికి) చెప్పుచూ..., హృదయములో ఉన్నట్టి **"హంస-ఆత్మభగవానుని"** అహమ్ బ్రహ్మోఽస్మి! అహమ్ బ్రహ్మోఽస్మి! అహమ్ బ్రహ్మోఽస్మి! అని ధ్యానము చేయాలి.
14. అగ్నీ షోమౌ → పక్షా। 'ఓం'కార → శిరః। 'ఉ'కారో → బిందుః। త్రినేత్రమ్ ముఖమ్ రుద్రో। రుద్రాణీ చరణౌ।	అట్టి యోగ పరాకాష్ఠ అందుకుంటున్న యోగి-విశ్వస్వరూపుడౌతాడు. విశ్వాతీతుడై, సూర్య-చంద్రులను తన బాహువులుగా భావము పొందుతాడు. 'ఓం'కారము ..... తన శిరస్సుగా అనుభూతి పొందుతాడు. సబిందుకములు అయినట్టి **'అ'కార 'ఉ'కార-'మ'కారములను** తన త్రినేత్రములుగా దర్శిస్తాడు. తనయందే ఈ సర్వము లయిస్తున్న రుద్రుని తన ముఖముగా - ఆత్మ భావన సిద్ధి కొరకై-ఉపాసిస్తున్నారు. రుద్రాణి (ప్రకృతి) - పాదములు అగుచున్నాయి.

ద్వివిధం కణ్ఠతః కుర్యాత్।
ఇతి 'ఉన్మనా'
'అజపా ఉపసంహార'
ఇతి అభిదీయతే।।

ఈవిధంగా ద్వివిధరూపములైన హంస ధ్యానమును - అనగా,

- **"నేను"గా ఉన్నది ఆ పరమాత్మయే!**
- **ఆ పరమాత్మగా ఉన్నది నేనే! నేను పరమాత్మ అఖండము!** - అని ధ్యానమును చేయాలి.

ఇట్లు ధ్యానము చేస్తూ ఉంటే .... 'అనుకోవటం' అనే అవసరము లేకుండానే అన్నీతానై ఉంటున్నాడు. అప్పుడు ఆతడు **'ఉన్మనీ'** అని చెప్పబడుచున్నాడు. అట్టి స్థితి **'అజపాసంహారము'** అని చెప్పబడుచున్నది. ఎందుకంటే జపించువాడు జపత్వము త్యజించి బ్రహ్మమే తానై చెన్నొందుచున్నాడు.

---

15. ఏవమ్ హంసవశాత్
తస్మాత్ మనో విచార్యతే।।

ఈవిధంగా **ఈ జగత్తు పరమాత్మయే - పరమాత్మయే నేనై ఉన్నాను - నేనే పరమాత్మ అయి ఉన్నాను.** ... అను ధ్యానముచే...., 'సోఽహమ్' జపభావన చేస్తూ ఉండగా..., **హంస (పరమాత్మ)కు వేరొకటి ఏదీ లేదు. కనుక 'నేను' అనునది పరమాత్మకు వేరుగా లేదు, ఉండజాలదు...** అను అనుమానమే లేనట్టి నిశ్చయ నిర్ణయమునకు వస్తున్నాడు.

---

16. అస్యైవ జపకోట్యా
నాదమ్ అనుభవతి।
స చ దశవిధ ఉపజాయతే
'చిణ్' ఇతి ప్రథమః।
'చిణ్ చిణీ' ఇతి ద్వితీయః।
ఘంటానాదః తృతీయః।
శంఖనాదః చతుర్థః।
పంచమస్తమ్-త్రీనాదః।
షష్ఠః తాలనాదః।
సప్తమో వేణునాదః।
అష్టమో భేరీనాదః।
నవమో మృదంగనాదః।
దశమో మేఘనాదః।

"హమ్ సోఽహమ్ స" అని భృకుటి స్థానములో నుండి చేయు జపము యొక్క కోటి జపము (జపకోటి) చేత నోటితో జపించకపోయినప్పుడు కూడా - చెవులకు నాదము ప్రతి ధ్వనించసాగుతుంది. నాదానుభవము (కుడిచెవియందు) గంటవలె అనుక్షణికంగా కాగలదు. ఆనాదము '10' రీతులుగా చెవులకు గంటానాదము వలె వినపడసాగగలదు.

మొదట నాదము ⟶ 'చిణ్' శబ్దము.
రెండవనాదము ⟶ చిణ్ - చిణి శబ్దము.
మూడవ నాదము ⟶ ఘంటానాదము.
నాలుగవ నాదము ⟶ శంఖానాదము
ఐదవ నాదము ⟶ తంత్రీనాదము, వీణానాదము, స-రి-గ-మ సంగీతము.
ఆరవ నాదము ⟶ తాళ (తాళముల) నాదము
ఏడవ నాదము ⟶ వేణునాదము
ఎనిమిదవ నాదము ⟶ భేరీనాదము
తొమ్మిదవ నాదము ⟶ మృదంగ నాదము.
పదవ నాదము ⟶ మేఘనాదము.

---

17. నవమం పరిత్యజ్య
దశమమేవ అభ్యసేత్।।

ఈ వరుసలోని తొమ్మిది నాదములను పరిత్యజించి (వదలి) పదవ నాదమును భావనచేస్తూ అభ్యసించాలి! ఆశ్రయించాలి!

---

18. ప్రథమే **'చించిణీ'** గాత్రమ్।
ద్వితీయే 'గాత్ర భంజనమ్'।
తృతీయే భేదనమ్ యాతి।
చతుర్థే కంపతే శిరః।

అనాహతము మొదలైన చక్రములలో ప్రయాణిస్తూ - 'భృకుటి'కి ఆజ్ఞాచక్రము చేరి, అక్కడ ఆసీనుడై "హం సోహ మ్ స" అను మంత్రమును అజపాగాయిత్రిని భావనతో ఉచ్చరిస్తూ బ్రహ్మ రంధ్రమువైపు ధ్యాస సాగిస్తూ ఉండగా...

- మొట్టమొదట 'చిణ్ చిణ్' అను ఒకానొక చిరుగంటానాదం శరీరంలో పుట్టుచున్నది.
- క్రమంగా రెండవ స్థితిలో ఆ చిణ్-చిణ్ ధ్వని దేహమంతా వ్యాపిస్తూ హృదయంలోను, సర్వ స్థానాలలోను మధురంగా వినిపిస్తుంది.
- మూడవ స్థితిలో భ్రుకుటి స్థానములో ఏకాగ్రత నిశ్చలమగుచూ ఇంద్రియ విషయములతో ఏర్పడే బంధము భేదనమగుచూ వస్తుంది. అప్పటి వరకు

	ముడుచుకొని ఉన్న హృదయ-కమల దళములు విచ్చుకోసాగుతాయి. - నాలుగవ స్థితిలో బ్రహ్మరంధ్రమువైపుగా ఏకాగ్రత అధికమగుచూ ఉండగా శిరస్సు - తన్మయ సంబంధమైన చిన్న-చిన్న ప్రకంపనములు పొందుచున్నది.
19. పంచమే స్రవతీ తాలూ। షష్ఠే అమృత నిషేవణమ్। సప్తమే గూఢ విజ్ఞానమ్। పరావాచా తథా అష్టమే।	- ఐదవ స్థితిలో తాలువు - కంఠముల మధ్య తంత్రీనాదము జనిస్తూ ఉండగా, కంఠములో మధుర ద్రవము స్రవిస్తుంది. - ఆరవ స్థితిలో తాలువులో జనించే మధురమగు అమృతరసమును ఆ యోగి గ్రోలుతూ ఉంటాడు. - ఏడవ స్థితిలో జనించే వేణునాదము వింటూ ఉండగా నిగూఢమైన బ్రహ్మ జ్ఞానము కలుగుతూ - వృద్ధి చెందుతూ వస్తుంది. - ఎనిమిదవ స్థితిలో వాక్కు - దృష్టి మొదలైనవన్నీ ఇహత్వము త్యజించి పరత్వము సంతరించుకుంటూ ఉంటాయి.
20. అదృశ్యమ్ నవమే దేహమ్। దివ్యమ్ చక్షుః తథా అమలమ్। దశమం చ 'పరంబ్రహ్మ' భవేత్ బ్రహ్మ ఆత్మ సన్నిధౌ॥	- తొమ్మిదవ స్థితిలో భౌతికమైన ఇంద్రియ దృశ్యమును అధిగమించి ఆ యోగి **"సర్వము ఆత్మయొక్క విన్యాసమే"** అను దివ్య దృష్టి - దివ్య చక్షువులు, దోషరహితమగు- **నిర్దోషంహి సమం బ్రహ్మ** - భావనను పొందుచున్నాడు. - పదవ స్థితిలో తానే 'పరబ్రహ్మము' అయి బ్రహ్మాత్మ సన్నిధి - సాయుజ్యములను సంపాదించుకుంటున్నాడు.
21. తస్మాత్ మనో విలీనే । మనసిగతే సంకల్ప - వికల్పే, దగ్ధే పుణ్య-పాపే, సదా శివః - శక్త్యా ఆత్మా సర్వత్రా అవస్థితః	ఈవిధంగా క్రమంగా మనస్సు విలీనం అవుతూ వస్తుంది. సంకల్ప-వికల్పములు, పాప-పుణ్య ద్వంద్వాలు ఆతని దృష్టిలో దగ్ధం అగుచున్నాయి. "అంతా ఆత్మయే" అని అనిపించసాగుతుంది. అప్పుడు ఆతడు శివ-శక్తి ఏకస్వరూపుడై, సర్వత్రా ఆత్మస్వరూపుడుగా తానే అయి... అంతటా, అన్నిటా, అంతగా, అన్నీగా అవస్థితుడగుచున్నాడు.
స్వయమ్ జ్యోతిః శుద్ధో - నిత్యో - నిరంజనః శాంత తమః ప్రకాశయతి। ఇతి వేదానువచనమ్ భవతి॥ ఇతి హంసోపనిషత్॥ ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః	ఆ యోగి..., - స్వయం జ్యోతి స్వరూపుడై, - ఆత్మజ్యోతి స్వరూపుడై, - శుద్ధుడు - నిరంజనుడు అయి **- పరమశాంత స్వరూపుడై ప్రకాశిస్తున్నాడు.** పరమహంస అయి సర్వమునకు అభిన్నుడై అప్రమేయుడై, - సర్వభూతములు తానై - సర్వసాక్షిగా వేరై, సర్వము కలిగి - ఏమీ లేనివాడై విరాజిల్లుచున్నాడు. వేదములు ప్రవచించే వేదాంతవేద్యుడై, సర్వము స్వయంప్రకాశ రూపముగా కలిగి వర్తిస్తున్నాడు. సర్వాత్మకుడు - సర్వతత్త్వ స్వరూపుడు 'కేవలుడు' అగుచున్నాడు. - ఇతి వేదానువచనమ్। ***ఇతి హంసోపనిషత్*** ***ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః***